

”Min historia”

Innan du skriver

TACK för att du vill dela med dig av din historia! Det är genom de personliga berättelserna som många får upp ögonen för vad organdonation faktiskt handlar om – att läsa om människor och inse att det här skulle kunna drabba mig själv, det är starkt. Det får också väldigt många att göra det som de har tänkt på så länge – att ta ställning och göra sin vilja känd!

Tänk på följande när du skriver din historia:

- Vi efterfrågar max 1-1,5 A4-sida inklusive styckeindelning.
- Skriv i jag-form om dina tankar, känslor och erfarenheter.
- Sålla, sålla, sålla. Ofta vill man berätta ALLT – hur ska utomstående annars förstå tänker många? Men genom att ta bort en del detaljer så underlättar man också för de som läser att kunna ta till sig budskapet.
- Undvik årtal, datum, klockslag om det inte tillför något mycket viktigt – det kan förhöja en berättelse, men det kan också bli för mycket information om det återkommer gång på gång.
- Försök hitta en intresseväckande inledning som fångar uppmärksamheten.
- Beskriv gärna så målande du kan – vi kallar det att ”tala i bilder”. Exempelvis istället för att skriva ”Jag var trött”, så kan man skriva ”Jag var så trött att jag inte ens orkade tvätta håret själv”.
- Ta med de som lyssnar in i berättelsen genom att ”byta rum”. Exempel ”Jag minns så väl den dagen då samtalet kom. Det var vår och sol, jag satt på tåget och hade precis ätit en svettig ostmacka” – då flyttas läsarna dit, är med på tåget och kan se allting framför sig.
- Och tänk igenom, vad är syftet med berättelsen? Det kanske inte är det viktigaste att berätta hur många operationer man har gjort, vilka läkare som sagt vad, alla återbesök man varit på – även om det är en stor del av det man gått igenom. Försök istället att fokusera på förändringen – om du har gått från att vara sjuk till att nu vara frisk, då lyfter du den skillnaden! Om du nu väntar på organ, förklara vad en ny chans skulle betyda för dig! Om du är anhörig, beskriv hur situationen för din familjemedlem/vän ser ut, dina känslor och vad organdonation innebär för den här personen, men också för dig som anhörig! Har du kanske

förlorat någon som blivit organdonator, vad har det betytt för dig i sorgen? Detta brukar ofta bli en bra och stark avslutning, som binder ihop berättelsen på ett fint sätt.

- Skicka med en bild som kan publiceras tillsammans med texten – en porträttbild med ansiktet i fokus och så hög upplösning som möjligt!
- Vi hjälper alltid till med genomläsning innan publicering, och går igenom texten med dig så att du känner dig helt nöjd innan din berättelse läggs ut i våra kanaler.

Inspirationsberättelser. Vi har skickat med fem exempel på historier som har fungerat väldigt bra när de spridits i sociala medier, de har fångat både känsla och budskap. Ta gärna inspiration från dessa när du skriver din personliga berättelse.

Återigen, tack för att du är med och sprider uppmärksamhet om organdonation – tillsammans kan vi göra stor skillnad!

Vänliga hälsningar,
// MOD-gänget